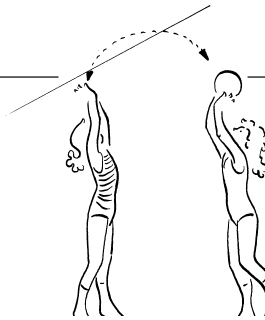


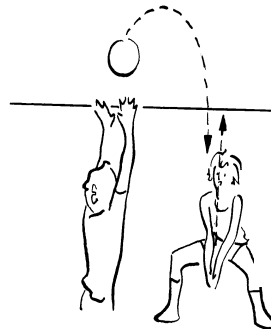
Pass über die Leine: Die S werfen ihren Ball auf, spielen ihn mit Pass über die Leine und fangen ihn.

- Den Ball oberhalb des Kopfes fangen.
- Wer kann den Ball 10-mal hintereinander über die Leine spielen und ihn ohne Fallenlassen fangen?
- Den Ball auf der anderen Seite vor dem Fangen mit einem Pass in die Höhe spielen.



1 mit 1 an der Leine: A wirft den Ball von unten nach oben zu B. B verschiebt sich nötigenfalls zum Ball, orientiert sich mit der Körperfront zu A und passt den Ball mit dem oberen Zuspiel zurück.

- Welchem Team gelingt dies zuerst 5-mal hintereinander, ohne dass der Ball zu Boden fällt?
- Nach dem Zuwerfen des Balles verschiebt sich A 1–3 m in eine andere Position, und B spielt den Ball zum neuen Standort von A.
- A und B spielen sich den Ball fortgesetzt zu.
- Die Paare spielen sich den Ball im Sprung zu (Sprungpass).
- Die S passen sich den Ball zu und erfüllen ein Bewegungsmerkmal.



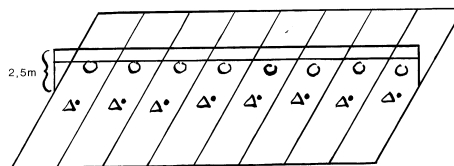
❗ Körperfront beim Pass immer zum Partner!

Ⓜ Oberes Zuspiel: 20-mal ohne Fehler mit 3 verschiedenen Partnern.

Volleyball 1 gegen 1: 2 S spielen den Ball mit Pass so über die Leine, dass der andere den Ball nicht mehr zurückspielen kann. Spielfeld: Ungefähr 6 m lang 2 m breit.

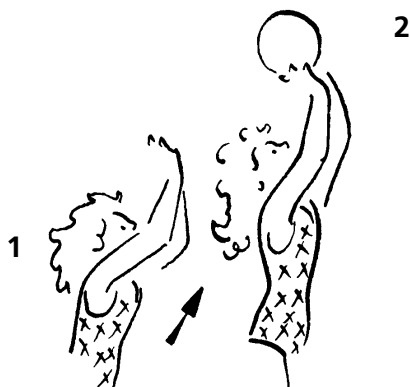
- Erleichterungen: Die S fangen den Ball, werfen ihn auf und spielen ihn mit Pass übers Netz. Oder: Die S spielen sich den Ball mit Pass senkrecht in die Höhe und spielen ihn dann übers Netz.
- Nach 3–4 Minuten Spielzeit dürfen die Verlierer einen Sieger für das nächste Spiel herausfordern.
- Spiel auf 3 Punkte. Wer gewinnt, wird zum Austauschspieler und erhält einen Schiri-, Coaching- oder Beobachtungsauftrag.

➔ Spielregeln Volleyball: Vgl. Bro 5/4, S. 66



➔ Rotations- und Ligaturmier: Vgl. Bro 5/4, S 22.

Oberes Zuspiel (Pass):



Ausgangsposition (1):

- Tiefe Körperstellung
- Hände oberhalb der Stirne
- Ellbogen schulterbreit auseinander

Ballabgabe (2):

- Arm- und Ganzkörperstreckung in Richtung des abfliegenden Balles
- «Den Ball weich und leise spielen»



Arm- und Handhaltung:

- Handflächen und Finger bilden eine kugelförmige Fläche
- Daumen und Zeigefinger bilden ein Dreieck
- Hände im Handgelenk zurückklappen
- Finger spreizen und leicht spannen